

## Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Kota Bandung

Nisrina Najwa\*, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*nisrinanajwaa@gmail.com, kr\_umar@yahoo.co.id

**Abstract.** Overseas students experience more stress than non-overseas students (Handayani, 2020). The stress felt by first-year overseas students comes from academic pressure. To deal with academic stress experienced by students, students need mental strength, namely patience. This study aims to determine how much impact patience has on academic stress and which aspects of patience have the most impact on academic stress in first-year overseas students in the city of Bandung. The research design used in this study is a quantitative study with a non-experimental causality design using a patience variable measuring tool compiled by Yusuf (2021) with a validity value range of 0.5-0.8 and a reliability of 0.93 and an academic stress measuring instrument constructed by Rizka Hadian Permana, S.Psi., M.Psi and Lilim Halimah, BHSc., MHSPY based on Sarafino's theory with a validity value range of 0.316-0.862 and a reliability of 0.977. The sampling technique used was incidental sampling and 109 respondents were tested using multiple linear regression tests. The results of the multiple regression test show that there is a significant effect between patience and academic stress, with an r-square value of 0.400 or 40%. The aspects of patience that have a significant effect on academic stress are the aspects of steadfastness and perseverance.

**Keywords:** *Overseas Students, Patience, Academic Stress.*

**Abstrak.** Mahasiswa rantau lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan rantau (Handayani, 2020). Stres yang dirasakan mahasiswa rantau tahun pertama salah satunya bersumber dari tekanan akademik. Untuk menghadapi stres akademik yang dialami mahasiswa, maka mahasiswa memerlukan kekuatan mental yaitu kesabaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap stres akademik serta aspek kesabaran mana yang paling berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain kausalitas non eksperimen menggunakan alat ukur variabel kesabaran yang disusun oleh Yusuf (2021) dengan rentang nilai validitas 0.5-0.8 dan reliabilitas 0.93 serta alat ukur stres akademik yang dikonstruksikan oleh Rizka Hadian Permana, S.Psi., M.Psi dan Lilim Halimah, BHSc., MHSPY berdasarkan teori Sarafino dengan rentang nilai validitas 0.316-0.862 dan reliabilitas 0.977. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *inccidental sampling* dan mendapatkan 109 responden yang diuji dengan uji regresi linear berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara kesabaran dan stres akademik, dengan nilai *r-square* sebesar 0.400 atau 40%. Adapun aspek kesabaran yang berpengaruh signifikan terhadap stres akademik adalah aspek tabah dan tekun.

**Kata Kunci:** *Mahasiswa Rantau, Kesabaran, Stres Akademik.*

## A. Pendahuluan

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan daerah asalnya dengan tujuan melanjutkan pendidikan yang lebih baik (Saniskoro & Akmal, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa rantau lebih banyak mengalami stres bila dibandingkan dengan mahasiswa non-perantauan (Handayani, 2020). Stres yang dirasakan mahasiswa rantau salah satunya bersumber dari tekanan akademik dikarenakan adanya perbedaan cara belajar antara daerah rantau dengan daerah asal (Fitri & Kustanti, 2018). Adanya perubahan pembelajaran akademik membuat mahasiswa rantau merasa tidak nyaman secara fisik dan psikis (Nadlyfah & Kustanti, 2018). Perubahan pada sistem pembelajaran dapat membawa dampak masalah kesehatan mental pada mahasiswa, salah satunya stres akademik (Cahyani & Mastuti, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan stres akademik yang dialami mahasiswa dikarenakan sumber daya yang tidak memadai untuk menyelesaikan tugas akademik, ketakutan dalam menghadapi ujian (Agolla, dalam Calaguas, 2011); serta beban tugas akademik terlalu banyak (Atkinson, dalam Mahfar & Zaini, 2007). Selain itu, dikarenakan mahasiswa rantau jauh dari kedua orang tua, mahasiswa kesulitan untuk meregulasi diri ketika mereka harus menyelesaikan tugas, tanggung jawab, dan mengatur aktivitas sendiri (Putri, 2015). Dalam hal akademik, mahasiswa rantau harus memajemen waktu untuk belajar, istirahat, mengerjakan tugas, serta kegiatan-kegiatan di samping kuliah agar tidak mengganggu aktivitas kuliahnya (Idris, 2017). Stres yang terkait dengan aktivitas akademik disebut sebagai stres akademik (Desmita, 2010).

Stres akademik yang dihadapi mahasiswa membuat mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk mengatasi situasi tertekan sebagai respon untuk bertahan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat adanya implikasi kesabaran dalam menghadapi sumber stres. Di mana kesabaran dapat memperluas daya tahan individu terhadap stres yang timbul (Achour *et al.*, 2016). Menurut Telc & Chen (dalam Yusuf, 2020) kesabaran merupakan keterampilan individu terhadap toleransi distress. Sabar adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi permasalahan dan kesulitan secara komprehensif dan integratif dengan dilandasi oleh etika dan moralitas (Yusuf, 2020). Sabar memiliki 3 aspek penting yaitu teguh yang berkaitan dengan ranah kognitif, tabah yang berkaitan dengan ranah afektif, dan tekun yang berkaitan dengan ranah konatif (Yusuf, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama kota Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat kesabaran pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung.
4. Untuk melihat aspek kesabaran manakah yang berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung.

## B. Metodologi Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti sehingga dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan rumus Lemeshow.

Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow, sampel penelitian yang ditentukan adalah 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Inccidental Sampling dan diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 109 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Gambaran Tingkat Kesabaran dan Stres Akademik Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Kota Bandung

Berikut adalah gambaran tingkat kesabaran dan stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung dalam bentuk tabulasi silang.

**Tabel 1.** Gambaran Kesabaran dan Stres Akademik Mahasiswa

Kesabaran * Stres Akademik						
		Kesabaran (%)				Total
		Rendah Sekali	Rendah	Sedang	Tinggi	
Stres Akademik (%)	Rendah	0 (0%)	0 (0%)	8 (7.4%)	41 (37.6%)	49
	Tinggi	10 (9.2%)	25 (23%)	11 (10%)	14 (12.8%)	60
Total		10	25	19	55	109

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa rantau tahun pertama di kota Bandung memiliki tingkat kesabaran tinggi sebanyak 55 mahasiswa. Selain itu, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik tinggi yaitu sebanyak 60 mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa yaitu sebanyak 41 mahasiswa memiliki kesabaran tinggi dan stres akademik yang rendah. Artinya berdasarkan teori kesabaran dari Yusuf (2010), sebagian besar mahasiswa dapat mengatur, mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan, serta mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi secara komprehensif dan integratif dengan berdasarkan etika dan moral. Semakin tinggi kesabaran yang dimiliki individu maka semakin rendah stres akademik individu.

#### Pengaruh Kesabaran (X) Terhadap Stres Akademik (Y)

**Tabel 2.** Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	421.199	28.642		14.706	<.001
	X1	-1.011	1.995	-.070	-.507	.614
	X2	-4.418	1.696	-.363	-2.605	.011
	X3	-5.352	2.314	-.257	-2.313	.023

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel 2, dihasilkan persamaan regresi linear berganda yaitu:  $Y = 421.199, X1$  (Teguh) = -1.011,  $X2$  (Tabah) = -4.418, dan  $X3$  (Tekun) = -5.352. Atau dijelaskan dalam persamaan berikut:

$$Y = 421.199 + 1.011 X1 - 4.418 X2 - 5.532 X3 + e$$

Pada uji t parsial, aspek kesabaran teguh ( $X1$ ) menunjukkan hasil  $p$  value (0.614) > level of significance ( $\alpha=0.05$ ) sehingga pada taraf nyata 5% dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan aspek teguh ( $X1$ ) terhadap stres akademik ( $Y$ ) pada mahasiswa rantau tahun pertama kota Bandung. Pada aspek kesabaran tabah ( $X2$ ) menghasilkan nilai t hitung sebesar -.507 dengan  $p$  value sebesar 0.11. Hasil pengujian tersebut menunjukkan  $p$  value

(0.11) < *level of significance* ( $\alpha=0.05$ ). Selain itu, pada aspek kesabaran tekun (X3) menghasilkan nilai t hitung sebesar -2.313 dengan *p value* sebesar 0.023. Hasil pengujian tersebut menunjukkan *p value* (0.023) < *level of significance* ( $\alpha=0.05$ ). Oleh karena itu, kedua aspek kesabaran yaitu tabah (X2) dan tekun (X3) pada taraf nyata 5% dapat dinyatakan bahwa masing-masing memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di kota Bandung.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa aspek tabah dan tekun merupakan aspek kesabaran yang berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. Sedangkan aspek teguh tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. Ketabahan merupakan kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami suatu kesulitan (Yusuf, 2020). Dengan ketabahan hati, mahasiswa akan tetap kuat dan berani ketika menghadapi kesulitan-kesulitan pada situasi akademik. Sementara tekun merupakan komitmen yang konsisten untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Yusuf, 2020). Dengan adanya aspek sabar tekun, mahasiswa akan tetap fokus ketika menghadapi suatu kesulitan akademik sehingga tidak mudah menyerah, serta membuat perencanaan dan antisipasi.

**Tabel 3.** Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	146134.876	3	48711.625	23.308	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	219444.170	105	2089.944		
	Total	265579.046	108			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X3, X1, X2						

Berdasarkan tabel 3, dihasilkan nilai F hitung sebesar 23.308 dengan *p value* sebesar 0.001 pada pengujian hipotesis simultan. Hasil ini menunjukkan bahwa *p value* (0.001) < *level of significance* ( $\alpha=0.05$ ), artinya pada taraf nyata 5% terdapat pengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) aspek teguh (X1), tabah (X2), dan tekun (X3) pada variabel kesabaran terhadap stres akademik (Y) pada mahasiswa rantau tahun pertama kota Bandung. Hal ini sejalan dengan penelitian Yusuf (2020) bahwa aspek tabah, teguh, dan tekun merupakan suatu konsep yang saling terkait dan memiliki makna yang saling mendukung satu sama lainnya.

**Tabel 4.** Uji Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.632 <sup>a</sup>	.400	.383	45.71591
a. Predictors: (Constant), X3, X1, X2				
b. Dependent Variable: Y				

Berdasarkan tabel 4, dihasilkan koefisien determinasi  $R^2$  yaitu sebesar 0.400. Artinya variabel stres akademik (Y) dapat dijelaskan aspek teguh (X1), tabah (X2), dan tekun (X3) pada variabel kesabaran sebesar 40%, sedangkan sisanya merupakan kontribusi dari faktor atau variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi dalam menghadapi situasi stres akademik.
2. Sebagian besar mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi.
3. Terdapat pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung sebesar 40%.
4. Aspek kesabaran yang berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung adalah aspek tabah dan tekun..

#### Acknowledge

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Umar Yusuf Supriatna, Drs., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing penulis dalam menyusun hasil penelitian ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada responden mahasiswa rantau tahun pertama di Kota Bandung yang telah meluangkan waktu dan kesediaannya untuk membantu penulis mengumpulkan data dalam penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- [1] Achour, M., Bensaid, B., Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663-685.
- [2] Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemic covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 789-798.
- [3] Calaguas, G. M. (2011). College academic stress: differenceness along gender lines. *Journal of Social and Development Science*, 1(5).
- [4] Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [5] Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 66-77.
- [6] Handayani, E., Nirmalasari, N. (2020). Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES*, 11, 63-66.
- [7] Idris, A. C. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa rantau asal Kepulauan Riau di Yogyakarta. *Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- [8] Mahfar, M., & Zaini, F. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*.
- [9] Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Empati*, 7(1), 136-144.
- [10] Putri, V. K. H. (2015). Hubungan antara kemandirian dengan stress akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga. *Doctoral dissertation*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- [11] Saniskoro, B. S., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95 - 106. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-82>.
- [12] Yusuf, U. (2020). *Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- [13] A. L. Ariadne and E. N. Nugrahawati, "Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kekerasan dalam Pacaran Pada Mahasiswa di Kota Bandung," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 139-146, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2954.

- [14] P. A. Syafira and I. Hatta, “Pengaruh Self Determination terhadap Work Engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 69–74, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2106.
- [15] D. L. Aisha, “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta,” *Jurnal*, vol. 1, pp. 1–14, 2014.